

## LE PROPOSTE NATURALI

(tratto da [www.farmapiemonte.org](http://www.farmapiemonte.org))

### Per prevenire:

- da Aprile fino alla fine di Giugno può essere consigliato assumere 5 granuli di Pollensi tutti i giorni lontano dai pasti, 50 gocce di Ribes Nigrum MG 1DH (20 - 30 gocce per i Bambini), Manganese Oligoelemento è sufficiente somministrarlo a giorni alterni, 15 min. prima di colazione, versando il contenuto di una fiala direttamente in bocca e trattenendo alcuni minuti prima di deglutire.

### Trattamento sintomatico:

- Diversi sono i rimedi Omeopatici con cui si possono alleviare i sintomi caratteristici delle allergie primaverili, rimandando il trattamento farmacologico ai casi di reale necessità. Tra essi: Allium Cepa 5 - 7 CH, Euphrasia 5 • 7 CH, Sabadilla 5 - 7 CH, Poumone Histamine 15 CH.
- Validi presidi per il trattamento acuto sono alcuni fitoterapici quali il Ribes Nigrum e il Viburnum. Sono a disposizione anche alcuni rimedi omotossicologici di derivazione vegetale quali la Luffa Opercolata e l'Euphorbium, utilizzati in gocce o compresse per uso orale. I medesimi principi attivi sono presenti in composizioni utilizzate in spray nasali, che sono molto utili per alleviare la sintomatologia del cosiddetto "naso chiuso" (2 spruzzi per narice 4-5 volte al giorno), senza presentare gli effetti collaterali degli spray con principi attivi di sintesi.

Composite: cicoria, tarassaco, camomilla, banana, castagna, sedano, prezzemolo, carota, finocchio, pepe verde, olio di girasole, margarina, miele.

Betullacee: mela, pera, nespola, pesca, ciliegia, albicocca, prugna, mandorla, lampone, fragola, frutta secca, kiwi, sedano, prezzemolo, carota, finocchio.

### IN PRATICA...

- Evitare o cercare di ridurre le passeggiate nei prati in primavera ed estate, in zone dove l'erba è stata tagliata da poco, e gite all'aperto specialmente nei giorni di sole con vento e clima secco e durante il periodo di massima concentrazione atmosferica del polline a cui si è allergici. Quando si sta all'aperto è utile indossare sempre occhiali da sole.
- Conoscere le piante responsabili dell'allergia e abituarsi a consultare settimanalmente il calendario pollinico della propria zona (ad esempio cliccando su [www.pollinieallergia.net/pages/bollettino.asp](http://www.pollinieallergia.net/pages/bollettino.asp)) per sapere il periodo di fioritura della pianta a cui

si è allergici e per sapere di volta in volta il livello di concentrazione atmosferica del relativo polline.

- Evitare attività sportiva in campi o

in prossimità di aree verdi in primavera ed estate. Praticare sport preferibilmente in luoghi chiusi come palestre e piscine coperte.

- Evitare durante il periodo di alta concentrazione del polline allergenico viaggi in macchina, in treno o in corriera con finestrini aperti. In macchina evitare di tenere le bocchette per l'aerazione aperte ed installare un climatizzatore dotato di filtro anti-polline (ricordarsi di pulirlo spesso). Non andare in bicicletta o in moto e comunque mai senza occhiali e casco con visiera.

- Evitare l'aerazione degli ambienti specialmente durante le ore più calde della giornata ed utilizzare preferibilmente un climatizzatore.

- Si consiglia il soggiorno marino durante il periodo di fioritura delle Graminacee (al mare spira una brezza marina quasi priva di pollini) e il soggiorno in montagna sopra i 1000 metri per gli allergici alla Parietaria (al di sopra dei 1000 metri la Parietaria non cresce). Si ricorda che in montagna, a seconda dell'altitudine, le piante liberano i pollini almeno un mese più tardi rispetto alla pianura.

### IN FARMACIA



#### Alerblock di Arkopharma

Basta spruzzarlo una volta al giorno in ogni narice: la sottilissima pellicola di cellulosa diventa uno scudo protettivo contro la rinite allergica. Non dà effetti secondari, non causa sonnolenza e non ha interazioni con medicinali o alcool. Il flacone da 2,5 g (sufficiente per un mese di trattamento) è in vendita al costo di **Euro 11,50.**



#### AfoMILL Rinfrescante di AfoM Medical

Disponibili in flaconcino di plastica da 15 ml (Euro 6,50) o in confezione da 10 fiallette monodose (Euro 6,90) sono gocce a base di Amamelide, Eufrazia e Camomilla prive di conservanti e coloranti. Indicate anche quando, in caso di allergie stagionali, gli occhi si arrossano con più.